



Bericht über die AG 10 „Gesangsseminar nach Martin Sauermann“

zum 3. Bildungskongress auf der Burg Ludwigstein am 19.02.2011

Von Friedemann Röber

In diesem Gesangsseminar wird eine Methode des Singens und Sprechens erläutert und praktiziert, die es allen Mitwirkenden relativ leicht ermöglicht, sich mit einer kräftigen und tragenden Stimme zu präsentieren, so wie sie Kleinkinder noch zu nutzen verstehen.

Worauf beruht das Prinzip?

Jeder Ton, der entsteht, braucht - physikalisch gesehen - drei Elemente: Ein schwingendes Element, einen Resonanzraum zum Verstärken, und einen Austrittsort.

Bei der Geige finden wir das wieder bei den Saiten, dem hölzernen Klangkörper und den Löchern an der Oberseite. Beim Menschen sind die Stimmbänder (Stimmklappen) das schwingende Element, der Rachenraum der Resonanzraum und Mund und Nase die Austrittsorte.

Wer Volumen erzeugen will, macht also den Rachenraum weit. Kleinkinder tun das, indem sie beim Sprechen und Brüllen das Gaumensegel anheben. Auf der unten stehenden Abbildung ist links ein Erwachsener beim Sprechen abgebildet mit dem von ihm genutzten Resonanzraum (grau schraffiert) und rechts ein Kleinkind mit offenem Gaumensegel und 5-fach so großem Resonanzraum also 5-mal so laut!

Das Tolle an dieser Methode ist - jeder Mensch kann sie, denn er hat als kleines Kind selbst auf diese Art und Weise sich artikuliert. In Deutschland wird das aber im Lauf der Erziehung wieder abkonditioniert („Mach nicht so ein Kraakeel“, „Schrei nicht so“, „Du bist viel zu laut“) und bis zur Pubertät haben die meisten Kinder sich das Lautsein dann auch angewöhnt.

In dem Seminar wurde die Erlaubnis zum „Laut-sein-dürfen“ wieder erteilt. Es gab dazu zwei Regeln:

1. Jeder macht das, was er gerne macht, was er nicht gerne machen will, dem braucht er nicht nachzukommen.
2. Es gibt ausschließlich positive Rückmeldungen.

Begonnen haben wir mit einfachen Sprechübungen, um Beklemmungen gegenüber der Gruppe abzubauen und Vertrauen zu gewinnen. Es ging reihum und jede Übung wurde dreimal wiederholt. Nach und nach wurden die Teilnehmer auf diese Art und Weise dann mit den Regeln vertraut gemacht, die ein offen, voll klingendes, authentisches Sprechen begünstigen:

1. Aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung, am besten mit offenen oder gar gehobenen Armen (wie bei Opernsängern).
2. Ausdehnen der Vokale, weil sie die Tonträger der Sprache sind,

3. und im Gegenzug die Konsonanten gänzlich unangestrengt und ohne Nachdruck sprechen (Konsonanten kosten viel Luft und verschließen ganz oft den Rachenraum)

4. die geschlossenen Vokale e, i, u, ü, mit den offenen Vokale a, ä, o einfärben (Bsp. „Singen“, besser; „Süingen“, „Reden“ besser: „Räeden“ usw.)

5. flüssig und in natürlicher Geschwindigkeit sprechen.

Das ist auch besonders wichtig für das Singen: Stets so „unaufwendig“ singen, wie wir sprechen, dann reicht auch die Luft. Jeder Mensch kommt ohne Luftprobleme beim Sprechen bis zur nächsten syntaktischen Unterbrechung (Punkt; Komma), aber beim Singen kann es vorkommen, dass die Luft vor dem Ende einer Phrase bereits nicht mehr reicht. In diesem Fall die Phrase im Metrum sprechen und hinterher in gleicher Art und Weise singen.

Die Regeln waren sehr einfach und leicht umzusetzen und schon nach kurzer Zeit zeigten sich stolze Erfolge.

Im 2. Teil konnte dann jeder für 15 Minuten anhand von Wunschliedern vor der Gruppe seine neuen Erkenntnisse ausprobieren und verbessern. Es gab bei allen sehr eindrucksvolle Volumensteigerungen, wie auch Tonumfangserweiterungen, was der eine oder die andere gar nicht für möglich gehalten hätte.

Der Kurs war insgesamt sehr intensiv, da die Aufhebung des jahrelang konditionierten und eingetrichterten Verbots vom Lautsein bei manchen TeilnehmerInnen starke psychische und seelische Erschütterungen wachrief, was zum Teil bis zum Weinen führte, weshalb die 15 Minuteneinheiten dann auch vorzeitig abgebrochen wurden. Aber selbst diese TeilnehmerInnen bestätigten mir in anschließenden Gesprächen, wie erlösend und angenehm es für sie gewesen sei, sich auf diese Art mal so richtig Luft zu machen.

* * * * *

Ich biete solche Gesangsseminare regelmäßig in Witzenhausen an, bin aber auch schon mal zu einem Chor hingereist, um den SängerInnen diese Methode näherzubringen. Wer das auch interessant findet, kann mich gerne kontaktieren unter friedemann.roeber@gmx.de

